

## La journée "Vivre un temps pour soi" sur DFM 930 mercredi



La journée "Vivre un temps pour soi" sur DFM 930 mercredi

### Vendredi 8 mars, journée des droits de la femme.

A cette occasion, le centre social Vic Accueil propose une journée entière gratuite réalisée par des femmes pour des femmes intitulée "Vivre un temps pour soi", tout un programme dont nous parle Françoise Carboué, directrice de la structure.

Retrouvez-la sur DFM 930 mercredi à 8 h 30, 10 h 30, 12 h 30 et 18 h 30 et vendredi à 7h40, 8h40, 9h40, 12h10 et 18 h 10.

DFM 930, c'est sur 102.5 ou 105.8

ou directement sur le site :

<https://www.dfm930.com/> (cliquez sur Ecoutez DFM 930 ! en haut à gauche en rouge)

ou sur radios on line :

<https://ecouterradioenligne.com/region/nouveau/#dfm-930>

ou encore en podcast sur le site après la diffusion !



le 8 mars 2024  
à partir de 9h30

Journée organisée par le Centre Social Vic-Accueil dans le cadre de son atelier «Paroles chocolatées»

Avec le soutien de



**CENTRE SOCIAL VIC-ACCUEIL**

Centre Social Vic-Accueil  
13 rue Jean Jaurès  
Vic-Fezensac  
05 62 64 41 16  
[www.vic-accueil.fr](http://www.vic-accueil.fr)



**VIVRE UN TEMPS POUR SOI**  
**8 MARS 2024 - JOURNÉE DE LA FEMME**

journée gratuite réalisée par des femmes pour des femmes

**VIVRE UN TEMPS POUR SOI**  
**8 MARS 2024 - JOURNÉE DE LA FEMME**

**programme**

**intervenantes**

9h30 - 12h	Oeuvre artistique collective & Galet	Françoise et Sophie (Vic-Accueil)
	Bol tibétain (découverte individuelle* de 20 mn)	Suzanne (bénévole)
	Automassage visage	Paloma (bénévole)
	Prendre conscience du positif dans son quotidien	Emilie Texier (psychologue)
	Atelier créatif «pot du réconfort»	Laetitia et Colette (bénévoles)
12h - 14h	Pause méridienne - auberge espagnole	
14h - 19h	Oeuvre artistique collective & Galet (suite)	Françoise et Sophie (Vic-Accueil)
	Prendre conscience de ses savoirs être et faire	Nadine (Conseillère Emploi Formation Insertion)
	Atelier cuisine Tartinables	Aurélie et Colette (bénévoles)
	Atelier connaissance du corps sur 3 temps: puberté, pré-ménopause, ménopause	Laure Lewis de Marcillac (sage femme)
	Diagnostic de la peau (séances individuelles*)	Léa Méndez (esthéticienne)
	Bol tibétain (séances individuelles de 5 mn)	Suzanne (bénévole)
19h - 20h30	Temps convivial - tartinades - retours sur la journée	

\* prise de rendez-vous préalable au 05 62 64 41 16